

LAS TAREAS DE DUELO

Existen muchas teorías y maneras de ver el proceso de duelo. Usted, por ejemplo, puede haber oído decir que el duelo es una serie de fases (basado en los escritos de la Dr. Elisabeth Kubler-Ross a fines de los años sesenta).

Una descripción más moderna sobre el duelo (primero definida por el Dr. J.W. Worden a principios de los años ochenta), señala que no es la sucesión de fases por las que una persona pasa y sobre las cuales él o ella tiene poco o ningún control, sino una serie de cuatro tareas, las cuales cada persona debe esmerarse en acabar:

- **Aceptar la realidad de la pérdida:** Después de cualquier fallecimiento, los familiares y amigos en luto usualmente se sienten aturdidos – “No puedo creer que esto nos está pasando”, o “¿Cómo es posible que mi bebé haya muerto? El estaba bien 20 minutos antes, cuando lo puse a dormir su siesta”. Los familiares de SIDS a menudo experimentan sentimientos intensos de querer que su bebé regrese a toda costa o querer saber, o designar la culpa (o culpar) por la muerte de su bebé. Al haber perdido a un bebé a causa de SIDS, su primera tarea es aceptar la muerte de su hijo, que nada pudo haber prevenido su muerte, y que su bebé nunca regresará.
- **Soportar el dolor de su duelo:** Las familiares de SIDS comienzan a sentir el dolor de su duelo desde el momento que descubren que sus bebés han muerto, sin embargo, gran parte del dolor puede estar inicialmente “adormecido” debido al golpe o consternación por su muerte. Usted, al igual que otros familiares, enfrentan un dolor sumamente intenso (tanto físico como emocional) después de haber aceptado su pérdida e intentan continuar con su “vida normal”. Desgraciadamente, es en estos momentos que generalmente su familia deja de recibir las llamadas y notas de consuelo de sus amigos, y esperan que usted regrese a su típica productividad en el trabajo. Esta ausencia repentina de atención sumada a las altas expectativas (muchas veces irrazonables) de parte de los demás, pueden hacerle sentir aislado y obligarle a contener su dolor. Sin embargo, sólo permitiéndose a usted mismo expresar y descargar su dolor, usted podrá seguir adelante durante su duelo.
- **Adaptarse a una vida sin su bebé:** Mientras descarga el dolor de su duelo y éste comienza a apaciguarse, usted encontrará maneras de realizar los cambios necesarios en su vida debido a la ausencia de su bebé. Usted determinará sus opciones sobre qué hacer con la recámara o las cosas del bebé; o regresar al trabajo (o tomar uno nuevo); o cómo contestar a la pregunta, “¿Cuántos hijos tiene?” Nuevamente usted pondrá toda su atención a ser padre/madre de sus otros hijos, o quizás empiece a planear un nuevo embarazo. Estos ajustes pueden ser difíciles ya que requieren que usted se sienta un poco más separada de su bebé. Por eso, puede tomarle algún tiempo el adaptarse, así como tomar decisiones sobre ciertas cosas.
- **Seguir adelante:** Mientras pone en práctica sus nuevas decisiones, usted encontrará que nuevamente disfruta de la gente y las actividades que le gustaban antes de que su bebé naciera. Sin embargo, su nuevo sentido de dicha puede entremezclarse con períodos de culpabilidad o arrepentimiento porque teme que al disfrutar tanto, usted esté *olvidando* de la vida tan corta y también la pérdida devastadora de su bebé. Usted, al igual que muchas otras familias de SIDS, puede decir que seguir adelante es un proceso, en lugar de una decisión; una montaña rusa, en vez de un paseo. La señal de que ha terminado sus tareas de duelo puede ser cuando sepa que “Hay otras personas en el mundo que desean y necesitan mi amor – y amarlos no significa que yo ame menos a mi bebé”.



Convertido por California SIDS Program bajo fondos de
by the California Department of Health Services,
Maternal and Child Health Branch

California SIDS Program
3164 Gold Camp Drive, Suite 220
Rancho Cordova, CA 95670-6052
916-266-SIDS (7437) • 800-369-SIDS (7437) • Fax 916-266-7439
info@californiasids.com • www.californiasids.com